



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 09:

Estirarse como un felino

Pregunta:

Ya hemos conversado varias veces en torno a la necesidad diaria de estirarse, pero ¿Por qué como un felino?

Ejercicio y bienestar:

Porque los felinos siempre están dispuestos para lanzarse a por una presa, su supervivencia depende de que estén muy bien entrenados y preparados. Nosotros no necesitamos cazar pero si estar en plena forma para gozar de la vida.

Pregunta:

Pero la naturaleza les ha dotado de estas condiciones tan específicas y sofisticadas pero los humanos carecemos de ellas, entonces ¿Qué hacer para lograr mantenernos en forma y tan bien estirados como los felinos?

Ejercicio y bienestar:

La referencia que tenemos de los felinos más cercana y usual son los gatos. Muchas personas tienen en casa un gato o bien en la casa de algún amigo, familiar o vecino. A los gatos nadie les ha enseñado a estirarse y lo hacen muchas veces al día, cada vez que se levantan después de permanecer un tiempo tumbados.

También a la especie humana, a pesar de llevar dos millones de años andando por la tierra en la postura bípeda, la naturaleza le ha dotado de una motricidad de origen que permite estirarse a cualquier persona de manera natural y personalizada, del mismo modo como lo hace un gato, adoptando en el suelo la postura de cuadrupedia, muy estable y segura ya que pueden apoyarse las manos, las rodillas y parte de los dedos y empeines de los pies.

Pregunta:

¿De nuevo al suelo? ¿Nos vamos a pasar la vida en el suelo como los niños que empiezan a gatear?

Ejercicio y bienestar:

Pues sí, se trata precisamente de esto, de recordar y recuperar la memoria motriz que atesora cada persona y que por muchas, complejas y variadas circunstancias hemos olvidado. Durante la primera infancia estábamos completamente

capacitados para hacer estos estiramientos, sin embargo de adultos nos sentimos incapaces de realizarlos, pero esto no es más que un estereotipo erróneo, una idea equivocada de las maravillosas posibilidades que nos regala la vida para disfrutar y ser felices, que desgraciada y lamentablemente desperdiciamos.

Pregunta:

Pero no todas las personas están en condiciones de ir al suelo con facilidad y frecuencia y además ¿Qué se puede hacer a gatas por el suelo para estirarse de manera adecuada a las necesidades de cada persona?

Ejercicio y bienestar:

Seguimos el mismo procedimiento que se ha aplicado en los recursos explicados en semanas anteriores, como la postura de descanso o enrollar el espinazo.

Lo primero es acondicionar o preparar el suelo con una manta, una moqueta o una alfombra. Después, cada persona debe intentar bajar al suelo, de un modo lento y seguro, para lo cual puede ayudarse de otra persona o de un apoyo inanimado como pueda ser una pared, una silla o un sofá.

Lo ideal es bajar al suelo enrollando el espinazo, tal y como se explicó en el programa nº 2: muy lentamente, con pies paralelos, flexionando ligeramente las rodillas y empezando por pegar el mentón al pecho y desde ahí ir bajando vértebra a vértebra, hasta que las manos lleguen al suelo, allí se apoyan de manera estable y segura para después bajar una rodilla y luego la otra.



Pregunta:

Ya estamos en el suelo a cuatro patas o mejor, con seis apoyos, incluso más seguros y estables que un gato, pero ¿Qué hacer a partir de este momento?

Ejercicio y bienestar:

Puedes desplazarte lentamente por la alfombra, estirando un brazo, luego el otro, estirando una pierna, luego la otra, elevando y bajando el espinazo, desplazando la pelvis a uno y otro lado, en fin, todo aquello que quieras y puedas hacer que te genere un profundo bienestar.

Al principio puedes imitar a los gatos, pero lo mejor, lo más seguro, estimulante y agradable es que cada persona se deje guiar por su instinto y vaya explorando muy lentamente todo lo que puede llegar a realizar en esta postura.

Cuando descubras un estiramiento que te resulte agradable, lo mantienes durante quince o veinte segundos a la vez que exhalas sacando el aire de los pulmones muy lentamente, incluso acompañándolo con un leve suspiro.

Atención plena, lentitud y respiración consciente son ingredientes imprescindibles para aprovechar estos estiramientos y gozarlos en plenitud, que pueden realizarse durante el tiempo de que se disponga o del que se necesite. No existe límite ni contra indicación alguna, ya que se trata de uno de los estiramientos más seguros y reconfortantes que puedan realizarse.